



Zartes Seehechtfilet auf Bohneneintopf

mit gebackenem Lauch und Chorizo-Croûtons



40-50min



2 Portionen

Darf es mal wieder mediterran sein? Aber immer doch! Das ist wunderbar, denn heute gibt es etwas ganz Besonderes für den Hunger: Saftiges Seehechtfilet wird auf einen herzhaften Bohneneintopf gebettet - die Kombination aus Sellerie und Karotten macht die Basis so richtig schön farbenfroh. Begleitet wird der Schmaus von geschmeidigem Lauch, knusprigem Kräuter-Knoblauch-Baguette und würziger Chorizo. Einfach nur lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Chorizo, gewürfelt ⁴
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Baguettebrötchen ³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

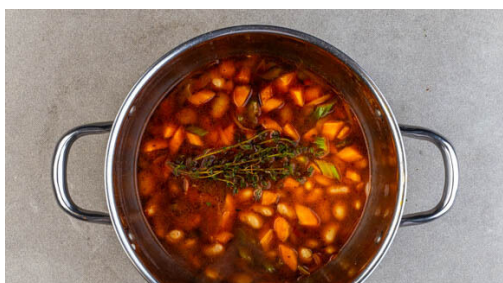
Nährwertangaben pro Portion

Energie 999kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 51.9g



1. Lauch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1EL Butter aus der Kühlung nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In einer Auflaufform mit **1 Prise Brühgewürz** sowie je ½TL Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Mit Alufolie abgedeckt ca. 30Min. im Ofen backen, bis der **Lauch** weich ist.



4. Eintopf kochen

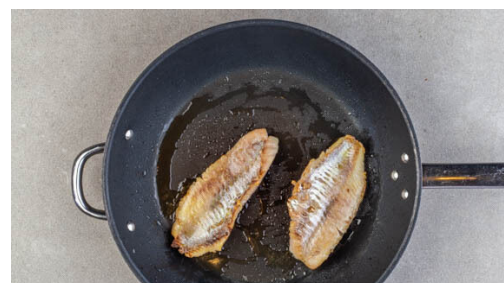
Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Gemüse** mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. 300ml Wasser, die **½ des restlichen Brühgewürzes** und die **Bohnen** zugeben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den **Eintopf** 15-20Min. köcheln lassen. Das **Baguettebrötchen** 4-5Min. im Ofen knusprig aufbacken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Fisch** vorsichtig wenden, 1EL Butter und **½EL Zitronensaft** hinzugeben und 2-3Min. weiterbraten, bis er gar ist, dabei mit einem Löffel mit dem Bratfett begießen.



3. Eintopf ansetzen

Die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 2-4Min. leicht knusprig anbraten, ggf. 1TL Öl zugeben. Aus dem Topf nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Schalotten** und den **Thymian** in dem Topf mit 1EL Olivenöl 3-5Min. braten, bis die **Schalotten** glasig sind. Die bereitgestellte Butter mit der **Gewürzmischung** verrühren.



6. Baguette verfeinern

Das **Baguettebrötchen** aufschneiden und mit der **Kräuter-Knoblauch-Butter** bestreichen. Den **Fisch** und den **Lauch** auf dem **Eintopf** anrichten, nach Belieben mit der **Zitronenbutter** aus der Pfanne beträufeln und mit der **Chorizo**, der **Petersilie** und der **Zitronenschale** garniert servieren, das **Kräuter-Knoblauch-Baguette** dazu reichen.